

МУП Объединение школьных столовых						27.04.2022 (Ясли, 1ср)
д/с "Березка" (Ясли)						
Выход (г)	Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>Завтрак</u>						
24	Бутерброд с маслом		Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углеводов.-9			
	хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое					
150	Каша жидкая молочная манная		Ккал.-164, белки-5, жиры-7, углеводов.-20, Витамин С-2			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая					
150	Какао с молоком		Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углеводов.-13, Витамин С-1			
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок					
		Итого за Завтрак	Ккал.-332, белки-9, жиры-14, углеводов.-42, Витамин С-3			
<u>Второй завтрак</u>						
44	Банан свежий порц.		Ккал.-42, белки-1, углеводов.-9, Витамин С-4			
100	Сок фруктовый		Ккал.-46, белки-1, углеводов.-10, Витамин С-2			
		Итого за Второй завтрак	Ккал.-88, белки-2, углеводов.-19, Витамин С-6			
<u>Обед</u>						
30	Икра овощная		Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углеводов.-4, Витамин С-3			
	свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное					
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками		Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углеводов.-5, Витамин С-7			
	картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп, петрушка), яйцо столовое					
60/20	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом		Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углеводов.-7, Витамин С-1			
	куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая					
100	Макаронные изделия отварные с маслом		Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углеводов.-25			
	макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая					
150	Компот из смеси сухофруктов		Ккал.-62, углеводов.-15			

	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>				
33	Хлеб ржаной			Ккал.-57, белки-2, углев.-11	
			Итого за Обед	Ккал.-539, белки-19, жиры-21, углев.-67, Витамин С-11	
Полдник					
105	Кефир			Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1	
75	Ватрушка с творогом			Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33	
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>				
			Итого за Полдник	Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1	
Ужин					
180	Рагу овощное			Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37	
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>				
200	Чай с сахаром			Ккал.-40, углев.-10	
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>				
20	Хлеб пшеничный			Ккал.-47, белки-2, углев.-10	
			Итого за Ужин	Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37	
			Итого за день	Ккал.-1 471, белки-50, жиры-47, углев.-207, Витамин С-58	
Кладов щик		Кальку лятор		Заведу ющий д/с	
МУП Объединение школьных столовых					27.04.2022 (Сад, 1ср)
д/с "Березка" (Сад)					
Вых од (г)	Наименование блюда			эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
Завтрак					
25	Бутерброд с маслом			Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10	
	<i>хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое</i>				
170	Каша жидкая молочная манная			Ккал.-186, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая</i>				
180	Какао с молоком			Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1	
	<i>молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок</i>				

					Итого за Завтрак	Ккал.-375, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3
<u>Второй завтрак</u>						
50	Банан свежий порц.					Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5
100	Сок фруктовый					Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2
					Итого за Второй завтрак	Ккал.-94, белки-2, углев.-21, Витамин С-7
<u>Обед</u>						
50	Икра овощная					Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6
	<i>свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное</i>					
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками					Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9
	<i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая (укроп , петрушка), яйцо столовое</i>					
80/2 7	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом					Ккал.-226, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1
	<i>куриные грудки филе, соус молочный (для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая</i>					
110	Макаронные изделия отварные с маслом					Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28
	<i>макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая</i>					
180	Компот из смеси сухофруктов					Ккал.-74, углев.-18
	<i>яблоки сушеные, сахар песок</i>					
42	Хлеб ржаной					Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14
					Итого за Обед	Ккал.-677, белки-23, жиры-29, углев.-82, Витамин С-16
<u>Полдник</u>						
120	Кефир					Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1
75	Ватрушка с творогом					Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33
	<i>мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин</i>					
					Итого за Полдник	Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1
<u>Ужин</u>						
211	Рагу овощное					Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая</i>					

200	Чай с сахаром	Ккал.-40, углев.-10		
	<i>сахар песок, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб пшеничный	Ккал.-71, белки-2, углев.-15		
		Итого за Ужин	Ккал.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44	
		Итого за день	Ккал.-1 717, белки-58, жиры-58, углев.-239, Витамин С-71	